

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98 **AGS:** 3,78 **Azu:** 30,08 **Sal:** 2,07
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

3 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 608 **Lip:** 15,85 **Prot:** 26,30 **HC:** 94,40 **AGS:** 3,33 **Azu:** 10,67 **Sal:** 1,38
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac. oil.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 723 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,37 **HC:** 106,95 **AGS:** 3,42 **Azu:** 28,17 **Sal:** 2,47
Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27 **AGS:** 3,31 **Azu:** 35,46 **Sal:** 1,64
Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 852 **Lip:** 30,59 **Prot:** 37,71 **HC:** 112,90 **AGS:** 4,44 **Azu:** 37,60 **Sal:** 1,94
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85 **AGS:** 3,45 **Azu:** 31,85 **Sal:** 1,80
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

11 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 658 **Lip:** 15,66 **Prot:** 22,69 **HC:** 106,54 **AGS:** 2,46 **Azu:** 28,91 **Sal:** 1,65
Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

18 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 650 **Lip:** 33,38 **Prot:** 41,90 **HC:** 82,38 **AGS:** 6,86 **Azu:** 5,11 **Sal:** 2,33
Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

Miércoles

29 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10 **AGS:** 4,93 **Azu:** 21,52 **Sal:** 1,59
Cena: Arroz + Carne + Fruta

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 710 **Lip:** 21,48 **Prot:** 31,54 **HC:** 94,97 **AGS:** 5,07 **Azu:** 26,77 **Sal:** 1,52
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 718 **Lip:** 24,87 **Prot:** 29,16 **HC:** 96,01 **AGS:** 5,43 **Azu:** 22,17 **Sal:** 1,47
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

30 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 725 **Lip:** 24,87 **Prot:** 38,89 **HC:** 90,56 **AGS:** 3,65 **Azu:** 21,90 **Sal:** 1,88
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

6 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 749 **Lip:** 26,65 **Prot:** 35,22 **HC:** 95,50 **AGS:** 4,16 **Azu:** 30,51 **Sal:** 1,59
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 633 **Lip:** 16,44 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,32 **AGS:** 3,36 **Azu:** 28,77 **Sal:** 2,09
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 770 **Lip:** 30,54 **Prot:** 35,82 **HC:** 91,96 **AGS:** 4,92 **Azu:** 23,28 **Sal:** 1,65
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Tomate Frito

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 619 **Lip:** 17,85 **Prot:** 14,66 **HC:** 101,18 **AGS:** 2,82 **Azu:** 4,29 **Sal:** 0,99
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 638 **Lip:** 23,64 **Prot:** 31,06 **HC:** 74,92 **AGS:** 3,39 **Azu:** 19,28 **Sal:** 1,70
Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

14 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 620 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32 **AGS:** 3,04 **Azu:** 4,11 **Sal:** 1,56
Cena: Patata + Carne + Fruta

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Tomate Frito

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 621 **Lip:** 18,04 **Prot:** 15,73 **HC:** 99,81 **AGS:** 2,90 **Azu:** 22,77 **Sal:** 0,98
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Macarrones con Tomate y Queso
Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 862 **Lip:** 24,90 **Prot:** 23,80 **HC:** 137,33 **AGS:** 5,34 **Azu:** 37,43 **Sal:** 2,93

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

3 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 761 **Lip:** 21,65 **Prot:** 30,19 **HC:** 116,56 **AGS:** 4,22 **Azu:** 15,01 **Sal:** 1,84

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 1083 **Lip:** 42,50 **Prot:** 36,67 **HC:** 139,74 **AGS:** 6,49 **Azu:** 34,06 **Sal:** 4,53

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 777 **Lip:** 15,93 **Prot:** 30,72 **HC:** 131,84 **AGS:** 3,20 **Azu:** 39,44 **Sal:** 2,00

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 1.046 **Lip:** 41,34 **Prot:** 47,67 **HC:** 130,44 **AGS:** 5,92 **Azu:** 41,75 **Sal:** 2,73

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 845 **Lip:** 18,94 **Prot:** 21,60 **HC:** 151,20 **AGS:** 5,19 **Azu:** 35,55 **Sal:** 2,70

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

11 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 918 **Lip:** 22,62 **Prot:** 31,35 **HC:** 147,42 **AGS:** 3,56 **Azu:** 37,22 **Sal:** 2,36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

18 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 901 **Lip:** 49,14 **Prot:** 60,97 **HC:** 108,66 **AGS:** 9,94 **Azu:** 7,10 **Sal:** 3,31

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

Miércoles

29 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 786 **Lip:** 29,59 **Prot:** 29,09 **HC:** 101,85 **AGS:** 6,77 **Azu:** 25,18 **Sal:** 2,24

Cena: Arroz + Carne + Fruta

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 840 **Lip:** 26,30 **Prot:** 36,07 **HC:** 112,10 **AGS:** 6,35 **Azu:** 30,40 **Sal:** 1,98

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Garbanzo, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 866 **Lip:** 30,18 **Prot:** 36,52 **HC:** 111,72 **AGS:** 5,47 **Azu:** 27,23 **Sal:** 1,73

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 829 **Lip:** 29,79 **Prot:** 33,20 **HC:** 108,83 **AGS:** 6,72 **Azu:** 24,14 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

30 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Oregano

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 862 **Lip:** 31,04 **Prot:** 47,09 **HC:** 103,11 **AGS:** 4,54 **Azu:** 23,80 **Sal:** 2,42

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

6 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 900 **Lip:** 34,18 **Prot:** 43,46 **HC:** 108,12 **AGS:** 5,50 **Azu:** 32,06 **Sal:** 2,07

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 836 **Lip:** 22,97 **Prot:** 29,95 **HC:** 121,84 **AGS:** 4,62 **Azu:** 30,10 **Sal:** 2,89

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 923 **Lip:** 38,08 **Prot:** 43,92 **HC:** 105,15 **AGS:** 6,27 **Azu:** 25,32 **Sal:** 2,13

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Tomate Frito

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 947 **Lip:** 26,28 **Prot:** 23,74 **HC:** 154,69 **AGS:** 4,22 **Azu:** 7,16 **Sal:** 1,84

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 931 **Lip:** 32,95 **Prot:** 43,16 **HC:** 113,87 **AGS:** 4,79 **Azu:** 22,40 **Sal:** 2,70

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

14 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 943 **Lip:** 30,92 **Prot:** 42,33 **HC:** 125,98 **AGS:** 4,63 **Azu:** 6,46 **Sal:** 2,62

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Tomate Frito

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 950 **Lip:** 26,38 **Prot:** 25,00 **HC:** 153,79 **AGS:** 4,32 **Azu:** 28,94 **Sal:** 1,79

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Macarrones con Tomate y Queso
Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 513 **Lip:** 15,18 **Prot:** 13,80 **HC:** 80,50 **AGS:** 3,32 **Azu:** 25,02 **Sal:** 1,59
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 477 **Lip:** 15,25 **Prot:** 19,87 **HC:** 68,19 **AGS:** 2,99 **Azu:** 11,04 **Sal:** 1,34
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.coil.
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 481 **Lip:** 19,36 **Prot:** 16,26 **HC:** 61,45 **AGS:** 2,94 **Azu:** 16,54 **Sal:** 1,92
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 480 **Lip:** 11,61 **Prot:** 20,04 **HC:** 76,41 **AGS:** 2,30 **Azu:** 24,01 **Sal:** 1,51
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 457 **Lip:** 20,00 **Prot:** 21,41 **HC:** 52,94 **AGS:** 2,82 **Azu:** 16,42 **Sal:** 1,16
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 473 **Lip:** 11,77 **Prot:** 12,07 **HC:** 82,32 **AGS:** 3,31 **Azu:** 18,98 **Sal:** 1,49
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

11 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 517 **Lip:** 13,82 **Prot:** 17,86 **HC:** 80,53 **AGS:** 2,18 **Azu:** 21,11 **Sal:** 1,25
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre Vino Blanco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 507 **Lip:** 27,54 **Prot:** 30,87 **HC:** 59,20 **AGS:** 5,81 **Azu:** 2,91 **Sal:** 1,93
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 437 **Lip:** 17,50 **Prot:** 16,50 **HC:** 54,10 **AGS:** 4,42 **Azu:** 19,51 **Sal:** 1,14
Cena: Arroz + Carne + Fruta

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 435 **Lip:** 15,32 **Prot:** 18,10 **HC:** 54,84 **AGS:** 4,11 **Azu:** 22,02 **Sal:** 0,97
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 447 **Lip:** 17,21 **Prot:** 18,17 **HC:** 56,03 **AGS:** 4,33 **Azu:** 18,76 **Sal:** 0,96
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

30 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 419 **Lip:** 16,54 **Prot:** 23,25 **HC:** 46,66 **AGS:** 2,41 **Azu:** 12,15 **Sal:** 1,15
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

6 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 424 **Lip:** 17,24 **Prot:** 20,02 **HC:** 49,04 **AGS:** 2,73 **Azu:** 16,31 **Sal:** 0,94
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 435 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,76 **HC:** 63,51 **AGS:** 2,50 **Azu:** 15,96 **Sal:** 1,35
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 436 **Lip:** 19,18 **Prot:** 20,20 **HC:** 47,82 **AGS:** 3,11 **Azu:** 13,22 **Sal:** 0,97
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Tomate Frito

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 527 **Lip:** 15,55 **Prot:** 12,97 **HC:** 84,67 **AGS:** 2,48 **Azu:** 3,83 **Sal:** 0,90
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 507 **Lip:** 19,15 **Prot:** 23,14 **HC:** 60,10 **AGS:** 2,76 **Azu:** 12,18 **Sal:** 1,41
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 496 **Lip:** 16,98 **Prot:** 20,44 **HC:** 67,35 **AGS:** 2,52 **Azu:** 3,51 **Sal:** 1,30
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Tomate Frito

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 529 **Lip:** 15,62 **Prot:** 13,69 **HC:** 84,35 **AGS:** 2,54 **Azu:** 16,00 **Sal:** 0,90
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.